



Contre-filet dans une sauce crémeuse à l'échalote avec pommes de terre aux herbes

Spécial contre-filet 40 minutes



En raison du nombre de commandes, vous pourriez recevoir des ingrédients de substitution pour cette recette. Suivez les instructions comme d'habitude, en utilisant les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension!



Contre-filet
370 g | 740 g



Pomme de terre
Russet
2 | 4



Échalote
1 | 2



Pois sucrés
113 g | 227 g



Persil et thym
14 g | 21 g



Crème
56 ml | 113 ml



Vin blanc de
cuisine
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Farine tout usage
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé



Moutarde de
Dijon
1 ½ c. à thé |
3 c. à thé

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis parsemer de la **moitié** des **branches de thym**. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

4



Préparer la sauce crémeuse à l'échalote

- Pendant que le **steak** repose, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **échalotes** et le **vin de cuisine**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres et que le **vin** ait été absorbé.
- Saupoudrer de **farine** et de **thym haché**. Remuer pour enrober pendant 30 s.
- Ajouter la **crème**, la **moutarde** et ½ **tasse** (¾ tasse) d'**eau**. Porter à légère ébullition. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu, puis couvrir pour garder chaud.

2



Préparer

Substitution | Brocoli

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **4 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. (**CONSEIL** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop vite.)
- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Détacher les **feuilles de thym** des branches restantes, puis les hacher finement.

5



Cuire les pois sucrés

Substitution | Brocoli

- Entre-temps, porter de nouveau l'**eau** à ébullition à feu élevé. Ajouter les **pois sucrés** à l'**eau bouillante**. Cuire de 1 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- Égoutter les **pois sucrés** et les remettre dans la même casserole, hors du feu. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **moitié** du **persil** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**. Remuer pour enrober.
- Couvrir pour garder chaud.

3



Cuire le steak

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **steak** avec un essuie-tout.
- Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **steak**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **steak** soit doré.
- Retirer du feu, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 6 à 10 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Transférer sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **steak**.
- Incorporer le **jus de steak restant** dans la **sauce**. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Parsemer les **potatoes** du **reste** du **persil**, puis remuer pour enrober.
- Répartir le **steak**, les **potatoes** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Napper le **steak** de **sauce crémeuse à l'échalote**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Préparer

Substitution | Brocoli

Si vous avez reçu du **brocoli**, le couper en bouchées. Suivre le reste de la recette comme indiqué, en utilisant le **brocoli** au lieu des **pois sucrés**. Augmenter le temps de cuisson à la poêle à 5 à 6 min et cuire jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F) pour un steak médium-saignant. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.